

10145015 számú Sportedző (testépítés-fitness sportágban) megnevezésű szakképesítés megszerzésére irányuló szakmai képzéseket megalapozó programkövetelmény

1 A programkövetelmény, illetve az ennek alapján szervezhető szakmai képzés

- 1.1 Megnevezése: Sportedző (testépítés-fitness sportágban)
- 1.2 Ágazat megnevezése: Sport
- 1.3 Besorolása a képzési területek egységes osztályozási rendszere (KEOR) szerinti kód alapján: 1014

2 A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéssel megszerzhető szakképesítés

- 2.1 Megnevezése: Sportedző (testépítés-fitness sportágban)
- 2.2 Szintjének besorolása
 - 2.2.1 Az Európai Képesítési Keretrendszer (EKKR) szerint: 5
 - 2.2.2 A Magyar Képesítési Keretrendszer (MKKR) szerint: 5
 - 2.2.3 A Digitális Kompetencia Keretrendszer szerint: 5

3 A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéssel megszerzhető szakképesítés és az azzal betölthető munkakör vagy végezhető tevékenység kapcsolata, összefüggése:

- 3.1 A szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerzhető szakképesítés jogszabályban meghatározott képesítési követelmény munkakör betöltéséhez vagy tevékenység folytatásához.

A képesítési követelményt előíró jogszabály: a sport területén képesítéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítések jegyzékéről szóló 157/2004. (V. 18.) Korm. rendelet

4 A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerzhető szakképesítéssel ellátható legjellemzőbb munkaterület, tevékenység vagy munkakör leírása:

A testépítés-fitness sportedző szakember célirányosan tervezi, szervezi és irányítja a sportolók, csapatok rövid-, közép- és hosszú távú felkészítését és versenyeztetését. Megtanítja a sportág technikai elemeit. Értékeli a sportolók edzéseken és a versenyeken nyújtott teljesítményét, a korszerű pedagógiai és edzéselvek, edzésmódszerek figyelembevételével fejleszti teljesítőképességüket és teljesítő-készségüket. Felméri sportolói állóképességét, technikai tudását, valamint edzéstervet készít, irányítja annak végrehajtását. Edzőversenyeket és -versenyeket, illetve edzőtáborokat szervez. Megszervezi és koordinálja a rábízott sportolók felkészítésében együttműködő szakemberek tevékenységét (sportorvos, pszichológus stb.). Részt vesz a sport és egyéb szabadidős tevékenységet szervező egység/intézmény munkájá-

ban. Részt vesz a szabadidős sportolók foglalkozásai, versenyei szervezésében, irányításában. Tanácsaival segíti az egészséges életmódra törekvők táplálkozásának, sportolási programjának összeállítását.

5 A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéssel megszerzhető szakképesítéshez szükséges képzési tartalom szabadalmi vagy szerzői jogi oltalom alatti állása:

- 5.1 Szabadalmi vagy szerzői jogi oltalom alatt áll:
 - 5.1.1 Az oltalom típusának megjelölése: -
 - 5.1.2 Nyilvántartó hatóság: -
 - 5.1.3 Azonosító vagy nyilvántartásba vételi száma: -

6 A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzés megkezdéséhez szükséges bemeneti feltételek:

- 6.1 Iskolai előképzettség: érettségi végzettség
- 6.2 Szakmai előképzettség: -
- 6.3 Egészségügyi alkalmassági követelmény: foglalkozásegészségügyi alkalmassági vizsgálat
- 6.4 Szakmai gyakorlat területe és időtartama: az országos sportági szakszövetség (Magyar Testépítő és Fitness Szakszövetség) ajánlása szükséges

7 A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzés elvégzéséhez szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszám (Amennyiben a programkövetelmény modulszerű felépítésű, a minimális óraszám a modulonként meghatározott minimális, a maximális óraszám a modulonként meghatározott maximális óraszámok összege):

- 7.1 Minimális óraszám: 320
- 7.2 Maximális óraszám: 455

8 A szakmai követelmények leírása:

8.1 Nem modulszerű felépítés esetén: -

8.2 Modulszerű felépítés esetén

8.2.1 Programkövetelmény-modul neve: A sportoló szervezetének felépítése és működése, balesetvédelem

- 8.2.1.1 Programkövetelmény-modul sorszáma: 1
- 8.2.1.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszámja:
 - 8.2.1.2.1 Minimális óraszám: 30
 - 8.2.1.2.2 Maximális óraszám: 40

Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedés-módok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
Képes az emberek mozgáskultúrájának, speciális állóképességének, terhelhetőségének, erőnlétének a fejlesztésére, megőrzésére, a mozgásszervi és keringési károsodások megelőzésére, illetve rehabilitációjára.	Magas szintű tudással rendelkezik a gyakorlati edzői tevékenység ellátásához szükséges alapvető, anatómiai és élettani, sporttudományi ismeretekről.	Az egészséges életmódra, a fizikai erőnlét fejlesztésére ösztönző szemléletmóddal rendelkezik; az ember és környezete harmonikus egyensúlyára figyelmet fordító felelősségteljes magatartást tanúsít; ezeket törekszik másnak is átadni.	A testi-lelki egészségről koherens egyéni álláspontot alakít ki, terjeszti is ezeket környezetében.
Képes az egészséges életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, a rekreációs és mentálhigiénés kultúra kialakítására, valamint egészségfejlesztő, rekreációs és életmódprogramok gyakorlati megvalósítására.	Ismeri a sportbéli csúcsteljesítmények eléréséhez szükséges fizikai és mentális képességek fejlesztésének eljárásait, módszereit, valamint az egészségükben károsodott emberek sport általi rehabilitációs folyamatokat.	Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra, nyitott új médiumok iránt, keresi az új információforrásokat.	Tudatosan képviseli azon módszereket, amelyekkel szakterületén dolgozik, és elfogadja más tudományágak módszertani sajátosságait.
Képes az edzői tevékenységében sporttudományi, egészség tudományi ismeretek alkalmazására.	A sport gyakorlata által megkövetelt magas szintű teljesítmény fejlesztése során megtartja a sportolók egészségét.	Értéknek tekinti a sportot, az egészséges életmódot és életminőséget.	Felelősségteljes, egészségtudatos ember szemléletét környezetében terjeszti.
Képes az előforduló balesetek esetén a károsodások felismerésére, az adekvát elsősegélynyújtásra.	Ismeri a sportban, illetve a sportágban jellemző balesetmegelőzési és elsősegélynyújtási alapvető szabályokat és eljárásokat.	Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.	Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.

8.2.2 Programkövetelmény-modul neve: **Edzéselméleti alapok**

8.2.2.1 Programkövetelmény-modul sorszám: 2

8.2.2.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszámja:

8.2.2.2.1 Minimális óraszám: 20

8.2.2.2.2 Maximális óraszám: 30

Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedés-módok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
Képes sportegyesületi és iskolai szervezett keretek között a sportolók/rendszeres fizikai aktivitást végzők megfelelő foglalkozásának vezetésére.	Átlátja a sport általános folyamatait, rendszereit, valamint ezek felépítését, működését.	Értéknek tekinti az egészséges életmódot és életminőséget, valamint rendelkezik az egészségtudatos ember szemléletével; nézeteit ismerősei körében terjeszti.	A testi-lelki egészségről koherens egyéni álláspontot alakít ki, terjeszti is ezeket környezetében.
Képes az edzéselméleti ismeretek sportágspecifikus, életkoroknak megfelelő alkalmazására.	Ismeri az edzéselmélet alapfogalmait, módszertanát, fő területeit.	Tiszteletben tartja bármely életkori emberi méltóságot és jogokat a testkulturális területen végzett munkája során, különös tekintettel a saját szakterületén előforduló esetekre.	Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét.
Képes az egészséges életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre valamint egészségfejlesztő, rekreációs és életmódprogramok gyakorlati megvalósítására.	Megfelelő tudással rendelkezik az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működéséről, a terhelésélettani összefüggésekről.	Törekszik az élet-hosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra, nyitott új médiumok iránt, keresi az új információforrásokat.	Együttműködést kezdeményez a testkulturális területen működő szervezetekkel.
Képes az emberek mozgáskultúrájának fejlesztésére, megőrzésére, rendellenességek megelőzésére, illetve rehabilitációjára.	Megfelelő tudással rendelkezik az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működéséről és a helytelen életmódból fakadó egészségkárosító tényezőkről.	Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.	Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a sport/rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.

Ismerje a felkészítés alapvető területeit, a mozgástanulás folyamatát.	Magas szintű elméleti és gyakorlati tudással rendelkezik a sportolók felkészítéséhez, versenyeztetéséhez szükséges élettani, biomechanikai törvényszerűségekről.	Törekszik arra, hogy a szakmai problémákat lehetőség szerint másokkal, más szervezetekkel együttműködve oldja meg.	Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.
Képes a tehetségek felismerésére, legyen korrekt a tehetségüknek megfelelő sportra irányításban.	Ismeri a tehetséges sportoló jellemzőit, tisztában van a tehetséggondozás folyamatával és felelősségével.	Tantárgyi felkészültsége erősítse a tanítványok iránti felelősségérzetét.	Együttműködik a szakemberekkel, szülőkkel a sportoló fejlődése érdekében.
Képes tanítványait irányítani és segíteni a különböző edzés- és versenyhelyzetekben.	Magas szintű elméleti és gyakorlati tudással rendelkezik a sportolók felkészítéséhez, versenyeztetéséhez szükséges pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségekről.	Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.	Koherens álláspontot alakít ki a holisztikus értelemben vett egészségről, és álláspontját modern kommunikációs eszközökkel is terjeszti.

8.2.3 Programkövetelmény-modul neve: **Sportpedagógia**

8.2.3.1 Programkövetelmény-modul sorszama: 3

8.2.3.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszama:

8.2.3.2.1 Minimális óraszám: 10

8.2.3.2.2 Maximális óraszám: 15

Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelőség mértéke
El tudja látni a sportolók/rendszeres fizikai aktivitást végzők felkészítését és versenyeztetését.	Ismeri a testkultúra és az egészségkultúra alapfogalmait, fejlesztésük eszközrendszereit, módszereit és eljárásait.	Nyitott a kapcsolatteremtésre, az együttműködésre és a kommunikációra magyar és idegen nyelven.	A testi-lelki egészségről koherens egyéni álláspontot alakít ki, terjeszti is ezeket környezetében.
Képes az egészséges életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, a rekreációs és mentálhigiénés kultúra kialakítására.	Ismeri a szakterületen alkalmazható konfliktuskezelési módokat, kommunikációs stratégiákat és	Értéknek tekinti a rekreációt, az egészséges életmódot és életminőséget, valamint rendelkezik az	Együttműködést kezdeményez a testkulturális területen működő szervezetekkel.

tására, valamint egészségfejlesztő, rekreációs és életmódprogramok gyakorlati megvalósítására.	módszereket.	egészségtudatos ember szemléletével; nézeteit ismerősei körében terjeszti.	
Képes a sportszervezetknél, önkormányzatoknál, rekreációs intézményeknél, rendezvényszervezéssel foglalkozó szervezeteknél szervezői és vezetői feladatok ellátására.	Ismeri a szakterületén alkalmazható oktatási-nevelési módszereket.	Igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és egészségkultúra színvonalának emeléséhez.	Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.
Képes a sporttevékenység szereplőivel aktív és innovatív együttműködésre.	Ismeri az egyes sportági korosztályokban alkalmazható pedagógiai eszközrendszert.	Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.	Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.

8.2.4 Programkövetelmény-modul neve: **Sportpszichológia**

8.2.4.1 Programkövetelmény-modul sorszám: 4

8.2.4.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszám:

8.2.4.2.1 Minimális óraszám: 10

8.2.4.2.2 Maximális óraszám: 15

Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
Felismeri a szakterületi alapproblémákat, kiválasztja és helyesen alkalmazza a megfelelő sporttudományi adatfelvételi és elemző módszereket. Képes a hatékonykonfliktuskezelésre, a hatékony kommunikációs módszer megválasztására.	Ismeri és érti az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges gazdasági, szervezéstudományi, pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségeket.	Tiszteletben tartja bármely életkori emberi méltóságot és jogokat munkája során, különös tekintettel a saját szakterületén előforduló esetekre.	Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a sport/rekreáció társadalmi fontosságának hangsúlyozásával.

Alkalmos a foglalkozások pontos, színvonalas tervezésére, vezetésére, ezeken a foglalkozásokon egészségmegőrzésre, egészségfejlesztésre.	Ismeri az egészségkultúra, az életmód-korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.	Elfogadja, hogy a társadalmi, gazdasági, kulturális jelenségek és a sport összefüggésben állnak, legjobb tudása szerint törekszik pozitívan befolyásolni ezeket az összefüggéseket.	A testi-lelki egészségről koherens egyéni álláspontot alakít ki, terjeszti is ezeket környezetében.
Képes a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.	Ismeri a holisztikus értelemben vett egészség fogalmát, álláspontját modern kommunikációs eszközökkel is terjeszti.	Személyes példamutatásával elősegíti környezete sportolással kapcsolatos pozitív szemléletmódjának alakítását.	Tudatosan képviseli azon módszereket, amelyekkel szakterületén dolgozik, és elfogadja más tudományágak módszertani sajátosságait.

8.2.5 Programkövetelmény-modul neve: **Gimnasztika**

8.2.5.1 Programkövetelmény-modul sorszám: 5

8.2.5.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszámja:

8.2.5.2.1 Minimális óraszám: 20

8.2.5.2.2 Maximális óraszám: 30

Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
Alkalmos a sportági mozgásanyag elemzését követően egyszerű, izolált gimnasztikai gyakorlatokkal előkészíteni, megalapozni a mozgások megtanulásához szükséges képességeket.	Tisztában van a mozgástanulásban jelentős szereppel bíró pszichomotoros képességek rendszerével.	Az egészséges életmódra, a fizikai erőnlét fejlesztésére ösztönző szemléletmóddal rendelkezik; az ember és környezet harmonikus egyensúlyára figyelmet fordító felelősségteljes magatartást tanúsít.	Önállóan gondolja végig a gimnasztika rendszerének összetevőit, az ebben rejlő lehetőségeket, és dolgozza ki azokat a testépítés-fitness sportágra vonatkozóan szakmai ajánlások alapján.
Prevenációs és rehabilitációs célzattal gimnasztikai gyakorlatokat tervez a sportoló/fizikai aktivitást végzők egészségi	Átlátja a gimnasztika mozgásanyagában rejlő lehetőségeket a sérülések megelőzésében, valamint a rehabilitációban betöl-	Mélyen elkötelezett az egészséges test fejlődéséhez szükséges minőségi mozgásanyag megtervezésében.	A jövő nemzedékek érdekében felelősségének tudatában fejleszt a vele kapcsolatba kerülők személyiségét és terjeszti a

állapotának figyelembevételével.	tött szerepében.		gimnasztika jelentőségét, tudatosítja a mozgásanyag szerepét a bemelegítésben és a sérülések megelőzésében.
Alkalmas a mozgástanulás szempontjából ismert szenzitív életszakaszoknak megfelelő gimnasztikai gyakorlatok tervezésére.	Ismeri a pszichomotorikus képességek és készségek fejlesztésének eszközrendszerét. Ismeri a különböző életkoroknak megfelelő gimnasztikai mozgásanyagban alkalmazott eszközhasználat szabályait, ismeretanyagát.	Törekszik arra, hogy a szakmai anyagokra vonatkozó szóbeli és írásbeli kommunikációja szabálykövető és szakmailag kifogásolhatatlan legyen.	Olyan lehetőségeket ismer a gimnasztikai mozgásanyagot illetően, amelyek egyrészt változatosak, megfelelnek a kor-szellemnek, és amelyek bizonyítják, hogy a gimnasztika alkalmazása nélkülözhetetlen a mozgástanulásban, másrészt életük bármely szakaszában elsajátítható, gyakorolható, felhasználható.
Képes az emberi test anatómiai felépítését alapul véve az ízületi mozgáslehetőségeket felhasználva gimnasztikai gyakorlatokat tervezni egyszerű és összetett formában egyaránt, különböző életkorokban alkalmazva.	Ismeri a mozgáshibák jellemzőit, azok kijavításának módszereit. Alapvető anatómiai ismeretekkel rendelkezik.	Rendelkezik az egészséges életmódra, a fizikai erőnlét fejlesztésére ösztönző szemléletmóddal, az ember és környezete harmonikus egyensúlyára figyelmet fordító felelősségteljes magatartással.	Képes a bemelegítésben és képességfejlesztésben használt egyéni-, társas-, valamint különböző szerek alkalmazásával gyakorlatokat tervezni, napi szinten használja a sportági felkészítés folyamatában.
Átlátja a gimnasztikai gyakorlatok mozgásszerkezeti tényezőinek változtatása általi lehetőségeket a sportági mozgások oktatásának összefüggésében	Tisztában van a tér-, idő-, dinamikai tényezők elemeivel, összefüggésbe tudja hozni ezek szerepét a gazdaságos mozgásvégrehajtásban betöltött jelentőségükkel.	Megfelelő kreativitással rendelkezik a mozgásszerkezeti tényezők változtatásával létrehozott gyakorlatok összeállításához.	Tudatosan képviseli, és lehetőségéhez mérten javítja azon módszereket, amelyekkel a szakterületén dolgozik, és elfogadja, valamint az etikai normákat figyelembe véve saját módszertanába beépíti más tudományágak módszertani sajátosságait.

A sportági mozgás- elemzést követően képes az előkészítő-, és rávezető gimnasztikai gyakorlatok izmokra kifejtett hatás alapján megszerkeszteni, variálni.	Tisztában van az izomműködés mechanizmusával, az agonista-, ill. antagonistá izomműködés törvényszerűségeivel.	A gimnasztikai gyakorlatok izmokra kifejtett hatásainak ismeretében tud változatos, minden izomcsoportra kiterjedő gyakorlatokat összeállítani.	Olyan szakmai módszertani felkészültséggel rendelkezik, amely a gyengébb testi-lelki adottságú sportolók számára is vonzóvá teszi a gimnasztikát, sikerélménnyel szolgálnak a különféle tudásszintű és korosztályú sportolóknak.
---	--	---	--

8.2.6 Programkövetelmény-modul neve: Sporttal kapcsolatos idegen nyelvi kommunikáció (angol, német)

8.2.6.1 Programkövetelmény-modul sorszám: 6

8.2.6.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszám:

8.2.6.2.1 Minimális óraszám: 10

8.2.6.2.2 Maximális óraszám: 15

Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
Képes saját sportjában edzéssel kapcsolatos kommunikációra, megtartására; az edzés során felmerülő problémák megvitatására idegen nyelven.	Ismeri általánosságban a sport témakörébe tartozó idegen nyelvi kifejezéseket.	Törekszik arra, hogy a szakmai tevékenységére vonatkozó idegen nyelvű szóbeli és írásbeli kommunikációja szakszerű legyen.	Szakmai tevékenységét idegen nyelven is önállóan végzi, munkája során nem szorul külső segítségre.
Magabiztosan kommunikál idegen nyelven mind szakmai mind társas kapcsolataiban.	Mély ismeretekkel rendelkezik az általa űzött sportág idegen nyelvi szakkifejezéseiről.	Könnyen képes idegen nyelvi szakmai környezetben személyes, illetve társas beilleszkedésre.	Idegen nyelvi és kulturális környezetben is képes az adott kommunikációs elvárásokhoz alkalmazkodni.
Érti és képes véleményezni szóbeli kommunikációs helyzeteket szakterületéhez kapcsolódó illetve az általános témakörökben idegen nyelven.	Ismeri az idegen nyelvi szakmai kommunikációhoz szükséges szakmai tényanyagot.	Nyitott a szakmájához kapcsolódóan az adott sportterület új idegen nyelvi elemeinek elsajátítására.	Idegen nyelvi szakmai ismereteit folyamatosan bővíti, önálló tanulás illetve szervezett képzés keretében.

Megérti a szakterületébe tartozó, valamint általános témakörben íródott sajtótermékeket, hivatalos és személyes írásbeli kommunikációt. Képes egyszerűbb szakmai és általános írásos produktumok létrehozására idegen nyelven.	Ismeri az idegen nyelvi elemek sportvonatkozású kulturális hátterét.	Fontosnak tartja saját nyelvi képességeinek fejlesztését, tudatában van annak, hogy a nyelv egy folyamatosan változó rendszer, ami folyamatos tanulást kíván.	Tudatosan monitorozza szakmai tevékenységét, törekszik arra, hogy kihasználja azokat a lehetőségeket (akár a tanítványoktól való tanulás útján), amelyek hasznosak lehetnek számára.
--	--	---	--

8.2.7 Programkövetelmény-modul neve: **Edzéstervezés**

8.2.7.1 Programkövetelmény-modul sorszama: 7

8.2.7.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszama:

8.2.7.2.1 Minimális óraszám: 10

8.2.7.2.2 Maximális óraszám: 15

Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
Képes az edzéselméleti ismeretek sportágspecifikus, életkoroknak megfelelő alkalmazására.	Megfelelő tudással rendelkezik az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működéséről és a helytelen életmódból fakadó egészségkárosító tényezőkről.	Nyitott az új médiumok iránt, az élethosszig tartó, valamint az élet egészére kiterjedő tanulásra való törekvés személyiségjegyévé vált.	Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.
Képes az egészséges életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, valamint egészségfejlesztő, rekreációs és életmódprogramok gyakorlati megvalósítására.	Magas szintű elméleti és gyakorlati tudással rendelkezik a sportolók felkészítéséhez, versenyztetéséhez szükséges élettani, biomechanikai törvényszerűségekről.	Tudatosan képviseli azon módszereket, amelyekkel szakterületén dolgozik, és elfogadja más tudományágak módszertani sajátosságait.	Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a sport, az egészségfejlesztés társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.
Ismerje a felkészítés alapvető területeit, a mozgástanulás folyamatát.	Felismeri a szakterületi alap-problémákat, kiválasztja és helyesen alkalmazza a megfelelő sporttudományi adatfelvételi és elemző módszereket. Képes a konfliktuskezelési	Önállóan gondolja végig a testkulturális terület kérdéseit, és dolgozza ki azokat a meglévő szakmai források, ajánlások, evidenciák alapján.	Önállóan végzi a testkulturális terület kérdéseinek elemzését és szakmai források, ajánlások, összefüggések alapján történő alkalmazását.

	módszerek közötti választásra, a hatékony kommunikációs módszer megválasztására.		
Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.	Ismeri a sportbéli csúcsteljesítmények eléréséhez szükséges fizikai és mentális képességek fejlesztésének eljárásait, módszereit, valamint az egészségükben károsodott emberek mozgásszervi és keringési rendszerének sport általi rehabilitációs folyamatokat.	Minden esetben a fair play szellemében tevékenykedik, amivel mintát ad teljes környezetének.	Kooperatív és kreatív együttműködés kialakítására törekszik a testkulturális területen működő szervezetekkel, érintettekkel.
Komplex szakmai feladatkörököt ellátó csoportok vagy szervezetek vezetésére törekszik a testkulturális területen belül.	Ismeri a tiltott teljesítményfokozás legújabb eszközeivel és módszereivel kapcsolatos információszerezés forrásait, valamint nagyjából ismeri a szerek egészségkárosító hatását.	A jövő nemzedékek érdekében felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét és terjeszti a testnevelés és sport/fizikai aktivitás, rekreáció társadalmi szerepét, fontosságát.	Minden esetben a fair play szellemében és értékeit közvetítve tevékenykedik, magatartásával mintát ad teljes környezetének.

8.2.8 Programkövetelmény-modul neve: **Mozgásfejlesztés**

8.2.8.1 Programkövetelmény-modul sorszám: 8

8.2.8.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszám:

8.2.8.2.1 Minimális óraszám: 10

8.2.8.2.2 Maximális óraszám: 15

Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedés-módok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
Képes a biológiai életkornak megfelelő mozgás-képzés megtervezésére.	Ismeri a kronológiai és biológiai életkor fogalmát, jelentőségét a mozgástanulásban, mozgásfejlesztésben.	Meggyőződéssel alkalmaz változatos mozgásfejlesztési módszereket.	Bátran alkalmazza a különböző tesztek, felmérések a mozgás fejlettségi szintek megállapításához.
Alkalmas a mozgástanulás és, -fejlesztés szem-	Tisztában van a szentitív életszakaszok jelentőségével a ké-	Összefüggést lát az egyes életkorokban betöltött mozgásfejlesztési lehető-	A mozgásfejlesztéshez alkalmazott tervezési munkájá-

pontjából ismert szenzitív életszakaszokhoz igazodó sportmozgásokat, gyakorlatokat kitalálni, összeállítani, tervezni.	ességfejlesztésben. Ismeri e terület specifikus jellemzőit, terminológiáját, irányait, kidolgozott határait és a rokon szakterületekhez való kapcsolódását.	ségek alkalmazása és a személyiségfejlődés alakulása között.	hoz kreatív módszereket alkalmaz a különféle életkorok sajátosságait figyelembe véve.
Képes átlátni felismerni a különböző életkorokra jellemző mozgás készletek állapotát, minőségét.	Ismeri a különböző életkorokra jellemző mozgások repertoárját, tudja a rendelkezések, eltérések okainak lehetőségeit.	Érzékeny a hibák felismerésére, fogékony a segítő folyamatok alkalmazására.	A hibák, rendelkezések felismerésére teszteseteket, felmérési anyagokat képes létrehozni, dokumentálni és rendszeresen nyomon követni ezek változásait.
Képes a mozgásfejlesztés – és a gondolkodási folyamatok összefüggésének felismerésére.	Tudása van az egyensúlyérzék, a szem-kéz koordináció, a térérzékelés, az irány-és iramérzékelés, tempóérzék stb. fejlettségének jelentőségével a mozgások szervezésében.	Képes a lemaradásban lévő gyermekek-nél/sportolóknál az időben elkezdett mozgásterápiával a probléma felismerésére és megoldására	Folyamatosan követi tanítványi fejlődését, saját dokumentációs rendszert alkalmaz a sportfelkészítés során.

8.2.9 Programkövetelmény-modul neve: **Vezetési – szervezési ismeretek**

8.2.9.1 Programkövetelmény-modul sorszáma: 9

8.2.9.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszámja:

8.2.9.2.1 Minimális óraszám: 10

8.2.9.2.2 Maximális óraszám: 15

Képesség	Tudás	Attitűd	Autonómia és felelősség
El tudja látni a sportolók/rendszeres fizikai aktivitást végzők felkészítését és versenyeztetését, valamint sportszervezetben szervezési és vezetési feladatokat old meg.	Ismeri és érti az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges gazdasági, szervezéstudományi, szociológiai törvényszerűségeket.	Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.	Minden esetben a fair play szellemében tevékenykedik, amivel mintát ad teljes környezetének.

Képes sportszervezői, rekreáció szervezői, vezetői és sportvezetői tevékenységek ellátására.	Célzottan tudja az erőforrásokat felkutatni, a gazdálkodásba bevonni.	Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.	Együttműködést kezdeményez a testkulturális területen működő szervezetekkel.
Képes az elsajátított szakmai, jogi, gazdasági, valamint szervezési és vezetési ismeretek hatékony gyakorlati alkalmazására.	Érti a sport szervezeti környezetét és működését; tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.	Célzottan törekszik az erőforrások felkutatására, bevonására és gazdálkodásra.	Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.

8.2.10 Programkövetelmény-modul neve: **Jogi, gazdasági ismeretek**

8.2.10.1 Programkövetelmény-modul sorszám: 10

8.2.10.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszám:

8.2.10.2.1 Minimális óraszám: 10

8.2.10.2.2 Maximális óraszám: 15

Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
El tudja látni a szakterületén felmerülő aktuális feladatokat.	Rendelkezik alapismerettel a magyar jogrendszerrel.	Kötelességének tartja a szakterülete szerinti releváns, kapcsolódó jogi ismeretek megszerzését és alkalmazását, továbbá azok betartását.	Önállóan végig gondolja a szakterületén felmerülő kérdéseket, és kidolgozza azokra - a meglévő szakmai források, ajánlások, evidenciák alapján - válaszait.
Célorientált, másokkal együttműködik.	Ismeri a legalapvetőbb jogi fogalmakat.	Hitelesen képviseli megszerzett tudását.	Felelősséget érez a felmerülő problémák azonnali és hatékony megoldása iránt.
Felismeri a szakterületi alap-problémákat, és a felelősségvállalás képességével kiválasztja és helyesen	Rendelkezik ismerettel a jogszabályok megismerhetőségéről és gyakorlati alkalmazásáról.	Elfogadja, hogy a társadalmi, gazdasági, kulturális jelenségek és a sport összefüggésben állnak,	Tudatosan képviseli azon módszereket, amelyekkel szakterületén dolgozik, és elfogadja más tudo-

alkalmazza a megfelelő gazdasági és jogi ismereteket azok megoldására.		legjobb tudása szerint törekszik pozitívan befolyásolni ezeket az összefüggéseket.	mányágak módszertani sajátosságait.
Képes az elsajátított gazdasági és jogi ismeretek hatékony alkalmazására a gyakorlatban.	Rendelkezik a sportfoglalkoztatás (hatályos) szabályozási környezetével.	Motivál másokat feladatellátása során.	Vezető szerepet lát el szakmai szervezetekben, csoportokban.
Következtetéseket von le, és megoldási javaslatokat fogalmaz meg, javaslatokat tesz döntések meghozatalára, döntéseket hoz.	Ismeri a sport területén leggyakrabban felmerülő foglalkoztatási szerződések típusait és gyakorlati alkalmazásuk hatályos jogi kereteit.	Szükség esetén bevon másokat a döntés meghozatalába.	Segítő szerepet lát el szakmai szervezetekben, csoportokban.
Képes értékelni és annak eredményeit beépíteni munkájába.	Ismeri a hazai sport (hatályos) szabályozási környezetét.	Figyelemmel kíséri a sportot érintő jogi jellegű változásokat.	Felelősséget érez a jogi környezet változása megismerése iránt.
Fejlődni és másokat is fejleszteni képes.	Rendelkezik a sportvállalkozás legalapvetőbb gazdasági ismereteivel.	Kellő nyitottsággal rendelkezik a szakmai fejlődésére. Mások fejlesztését támogatja.	Önállóan azonosítja képzési, fejlődési igényeit, önállóan és felelősséggel tervezi és szükség szerint szervezi szakmai és általános fejlődését, beosztottjait is segíti ebben.

8.2.11 Programkövetelmény-modul neve: **Testépítés-fitness sportszakmai modul**

8.2.11.1 Programkövetelmény-modul sorszama: 11

8.2.11.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszama:

8.2.11.2.1 Minimális óraszám: 180

8.2.11.2.2 Maximális óraszám: 250

Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
Betartja a munkavédelmi szabályzatot, balesetvédelmi szabályokat fogalmaz meg.	Ismeri a balesetvédelmi szabályokat és a munkaeszközök rendeltetésszerű használatának módját.	Elkötelezett a biztonságos munkavégzés mellett, törekszik a munkájához kapcsoló eszközök rendeltetésszerű haszná-	Betartatja a berendezések, továbbá sportszerek és sporteszközök rendeltetésszerű használatával, kezelé-

		latára és a sportfoglalkozáson való részvevők pontos balesetvédelmi tájékoztatására.	sével kapcsolatos rendszabályokat.
Betartja az előírt feltételeket és biztonsági szabályokat.	Ismeri a testépítés-fitness oktatás technikai feltételeit, a fitness teremben érvényes biztonsági szabályokat.	A munkavégzés helyének sajátosságaiból mindig felkészül, tudását folyamatosan naprakészen tartja.	Felméri a munkavégzés helyének egyedi sajátosságait. Kockázatelemzést végez és megelőző tevékenységet folytat.
Teljes mértékben betartja az edzőtermi szabályokat, beleértve az öltözködési, szakmai és higiéniai elvárásokat.	Ismeri az edzőteremben való viselkedés szabályait, jellemzőit, a testépítő és fitness edzések során alkalmazandó edzőruházatot, és a szakmai és higiéniai elvárásokat.	A munkavégzés helyének sajátosságaiból mindig felkészül, tudását folyamatosan naprakészen tartja.	Felméri a munkavégzés helyének egyedi sajátosságait.
A testépítés-fitness létesítmények sajátosságaiból adódó extra veszélyforrásokat felismeri, azokat megelőzi, elhárítja vagy felszámolja.	Ismeri a sportágban az edzések során előforduló edzési sérülések okait és a sérülések elkerülésének, kivédésének lehetőségeit, szükség szerinti elsősegélynyújtást.	Folyamatosan szinten tartja tudását és gondoskodik szellemi és fizikai felkészültségéről.	Önálló döntéseket hoz a tanultak alapján az esetlegesen előforduló sérülések esetén, figyelembe véve az egyedi körülményeket és saját képességeit.
Képes megismertetni a tanítványokkal a sportág történetét, kialakulását, a sportág hazai és nemzetközi szervezeteit. Ismeri a sportági szakszövetség működésének alapjait, és működési szabályzatát.	Naprakész információkkal rendelkezik a sportágra vonatkozóan, ismeri: <ul style="list-style-type: none"> - A testépítés és fitness sportágak profilja, a sportágak helye a sportágak rendszerében. - Testépítés és fitness sportágak kialakulása, nemzetközi és hazai története. - A sportágak edzéssegédeszközeinek, edzőtermeinek és módszereinek fejlődéstörténete. - A sportágak edzőtermeinek kialakítási szempontjait, edzőterem tervezési folyamata. - Eszközök és termek fejlődéstörténete: géppel és (vagy) súlyzóval. - A testépítés és fitness sportágak hazai és nemzetközi versenyrendszere; és versenyszabályzata. 	Elismerően mutatja be a sportág fejlődését és szól a sportág jeles képviselőinek elért eredményeiről.	A sportág szakirodalmát önállóan kutatja a hiteles adatok érdekében.
Oktatási órákat tervez.	Ismeri a foglalkoztatási formákat a testépítés-fitness oktatásban, az oktatási órák terve-	Körültekintően tervezi meg az oktatási órákat, a foglalkozások szakmai tartalmát szem előtt tart-	Kiválasztja az adott órára a legmegfelelőbb módszertani megoldásokat.

	zésének elméletét.	va.	
Pontosan és közérthetően használja a sportszakmai terminológiát, hatékonyan kommunikál a célcsoporttal a kommunikációs szituációnak és az életkori sajátosságoknak megfelelően.	Ismeri a sportszakmai terminológiát, tisztában van a különböző korcsoportok életkori sajátosságaival, és a korcsoportokhoz kapcsolható kommunikációs eszközökkel, stratégiával.	Törekszik a pontos, érthető kommunikációra, a megfelelő sportszakmai nyelvezet használatára.	Kommunikációjában felelősen meggyőződik a megértésről.
Alkalmazza a szakterületére jellemző pedagógia és pszichológia módszereit a sporttevékenység megtervezése és lebonyolítása során.	Ismeri a sportolók pedagógiai és módszertani felkészítését. Tisztában van a nevelés alapelveivel, színtereivel, módszereivel és eszközeivel, ismeri a nevelés lehetőségét és szükségességét a kompetenciájába tartozó célcsoportok szerint.	Figyelemmel kíséri az új pedagógiai és módszertani elméleteket, nyitott ezek sportterületre való integrálására, értékékként tekint a sport személyiségfejlesztő hatásaira, ezen értékeket a sportolók irányába hitelesen közvetíti.	Felelősséggel alkalmazza az új pedagógiai és módszertani megoldásokat a szervezetben belül.
Edzést tervez testépítés-fitness-t sportot tanulók számára.	Ismeri a terhelési mutatók fogalmát, valamint a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztési kérdéseit.	Tisztában van a terhelési mutatók fogalmával, valamint a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével. Ismereteit folyamatosan bővíti, frissíti.	Önálló döntéseket hoz a tanultak alapján, figyelembe véve a tanuló képességeit.
Edzést tervez testépítés-fitness sportolók számára.	Ismeri a testépítés-fitness sportágak edzésrendszerét, az edzés jellemzőit és edzésfeladatait.	Körültekintően tervezi meg az edzést, a foglalkozások szakmai tartalmát szem előtt tartva.	Önállóan, a sportoló egyéni jellemzőit figyelembe véve állít össze edzéstervet.
Tudja és alkalmazza a testépítés és fitness sport alapelveit, edzés módszereit, a gyakorlatoknál a fogásmódok tudatos és célszerű kiválasztását, alkalmazását, a szabad súlyok, a gépek erőkifejtés szerinti gyakorlatok kiválasztását, és alkalmazásának indoklását.	Az oktató tudásszinten ismeri és alkalmazza az alapelveket, a különféle gépi, szabad súlyos edzések módszereit, fogásmódjait. Az eszközök, padok használatának célszerűségét az izom működésének anatómiájának figyelembe vételével.		
Képes az edzések tervezésénél az edzések levezetésénél a sportági anatómia, a sportági élettan és a sportági edzéselmélet felhasználásával összeállítani és az edzéseket levezetni.	Ismeri a gyakorlatok anatómiai összefüggéseit, ennek tudatában képes a gyakorlatok kivitelezésére. Ismeri az izom fokozatos és folyamatos túlterhelését, az edzés-		

<p>A fenti tudás felhasználását folyamatosan az edzésvezetéskor alkalmazni képes.</p> <p>Egy-egy gyakorlat végrehajtásánál ismeri az izom működésének folyamatát, energiafelhasználását, az izomrostok működését kapcsolatait (ín-kötőszövet), azok csontokhoz való kötődését, az izom erő kifejtésének módjait.</p>	<p>pihenés-táplálkozás egységét, a túledzés felismerését, okait, és kiküszöbölését.</p> <p>Az edzés hatásait a szervezetre, túlkompensáció, a hipertrófiát. Az edzések különbözőségeit, és azok alakformáló hatását!</p>		
<p>Képes azon gyakorlatok alkalmazására, ami a testépítés-fitness sportot tanulók helyes eszközhasználatát segíti.</p>	<p>Ismeri a testépítés és fitness sportág edzéseszközeinek csoportosítása (eszközhasználat és ízületben történő elmozdulás szerint).</p>	<p>Törekszik a pontos feladatvégzés elősegítésére a kívánt gyakorlat elérésének érdekében.</p>	<p>Önálló döntéseket hoz a tanultak alapján, figyelembe véve a tanuló képességeit.</p>
<p>Képes az izomélettan keretein belül a rosttípusok energiafelhasználásának, és a harántcsíkolt izom tulajdonságainak ismeretére. Tudja az edzés immunrendszere való hatásait, az erő kifejtés homeosztatikus hatásait, a regenerálódás, a zsírégítés, a teljesítő képesség összefüggéseit. Az izomkötőszövet-ín kapcsolódás terhelhetőségi mutatóit, és az ezzel összefüggő adaptáció idejét. Tudja az erő kifejtés és fáradás összefüggéseit.</p>	<p>Ismeri az izmok gyakorlatokra adott választ, megérti a testben lejátszódó folyamatokat, és annak tudatában alakítja az edzésvezetést.</p>	<p>Körültekintően tervezi meg az edzésvezetés szakmai tartalmát, szem előtt tartva az emberi szervezet működésének törvényszerűségeit.</p>	<p>Önállóan állítja össze az edzésvezetés szakmai tartalmát és vezeti a gyakorlatot a célnak megfelelő gyakorlatvezetési módszerrel.</p>
<p>Képes a gyakorlatok végrehajtásának anatómiai összefüggéseinek rendszerezésére, az izmok élettani, folyamatainak az edzésre való hatásainak ismerete mellett az edzésről következtetéseket is levonni.</p>	<p>Ismeri az izomműködés anatómiai feltételeit, a konkrét gyakorlatok hatását az ízületeket átívelő harántcsíkolt izmok fejlesztésére. Rendelkezik hatékony tudással a különféle gyakorlatok sokszínűségével, és azok izomműködésére, az izomfejlesztésére gyakorolt konkrét hatásaival.</p>	<p>Teljes mértékben tisztában van az anatómiai összefüggésekkel Ismereteit folyamatosan bővíti, frissíti.</p>	<p>Önálló döntéseket hoz a tanultak alapján, figyelembe véve a tanuló képességeit.</p>

<p>Magabiztosan oktatja az izomedzéshez kapcsolódó fogásmódokat, fogásszélességeket, testhelyzetek felvételének izomfejlesztésre való edzéshatásait.</p> <p>Oktatja az edzéshez szükséges edzéselveket, edzésmódszereket.</p> <p>Érti a túledzést, azok formáit, felismeri és tudja annak okait.</p>	<p>Ismeri az edzéselveket, és tartalmuk szerint részletesen állítja össze a sportoló edzéstervét.</p> <p>A túledzés okainak ismeretében elsősorban a megelőzést tartja az edzéstervezésnél szem előtt.</p>	<p>Körültekintően tervezi meg az edzést és mozgásos foglalkozások szakmai tartalmát, szem előtt tartva az emberi szervezet működésének törvényszerűségeit.</p>	<p>Felelősséget vállal a körültekintő, az egyéni sajátosságokat is figyelembe vevő tervezésért.</p>
<p>Képes a testépítés-fitness mozgásainak, fogásainak, testhelyzetek oktatására, az esetleges hibák javítására.</p>	<p>Ismeri a sportág korszerű mozgásainak betanításával kapcsolatban alkalmazott oktatási módszereket és eljárásokat, a mozgástanulás fázisait, a testhelyzeteket, fogásokat, fogásszélességeket az esetleges hibák javításának módját.</p>	<p>Tisztában van a testépítés-fitness oktatási módszereivel.</p> <p>Ismereteit folyamatosan bővíti, frissíti.</p>	<p>Önállóan, a tanultakat felhasználva végzi a testépítés-fitness sportot tanulók felkészítését, segít céljaik elérésében.</p>
<p>Bemelegítést tervez, szervez és vezet változatos körülmények között, figyelembe véve a szervezet anatómiai és élettani sajátosságait.</p>	<p>Ismeri a bemelegítés alapelveit, folyamatát és részegységeit.</p>	<p>Körültekintően tervezi meg a bemelegítést és mozgásos foglalkozások szakmai tartalmát, szem előtt tartva az emberi szervezet működésének törvényszerűségeit.</p>	<p>Önállóan állítja össze a bemelegítés szakmai tartalmát és vezeti a gyakorlatot a célnak megfelelő gyakorlatvezetési módszerrel.</p>
<p>A felismert edzésártalmak tünete alapján megfelelően módosítja a bemelegítés tartalmát, az alkalmazott módszereket és eszközöket.</p>	<p>Ismeri és felismeri a sportsérüléseket, edzésártalmakat, valamint tisztában van azok megelőzésének lehetőségeivel.</p>	<p>Törekszik a sérülésmentes feladatvégzés elősegítésére a bemelegítés során.</p>	<p>Szükség esetén egészségügyi szakemberek segítségével az edzésártalmakat kivédi, ellátja, gyógyítja. Elsősegélynyújtási ismeretei biztosak; a sportágra jellemző sérüléseket megelőzi, illetve hatékonyan ellátja, kezeli.</p>
<p>Az edzést a szervezet anatómiai és élettani sajátosságaival összhangban tervezi meg.</p>	<p>Ismeri az emberi szervezet felépítését, működését, tisztában van az edzés mozgató rendszerre gyakorolt hatásával, a fáradás, fáradság, pihenés, regeneráció élettani hátterével, az életkorok biológiai és terhelésélettani sajátosságait.</p>	<p>Körültekintően tervezi meg az edzést és mozgásos foglalkozások szakmai tartalmát, szem előtt tartva az emberi szervezet működésének törvényszerűségeit.</p>	<p>Felelősséget vállal a körültekintő, az egyéni sajátosságokat is figyelembe vevő tervezésért.</p>

	tosságaival. Ismeri a testépítés-fitness mozgás során érvényesülő fizikai és mechanikai törvényszerűségeket.		
Képes a mozgásos cselekvések – kiemelten a testépítés-fitness nemek technikáinak és képességfejlesztő gyakorlatainak – mintaszerű bemutatására, oktatására.	Ismeri az edzésterhelés, elfáradás, alkalmazkodás fogalmát, az edzésterhelés kérdéseit, a terhelés összetevőit, az elfáradás kérdéseit; az alkalmazkodás kérdéseit, törvényszerűségeit; a „Túl” edzés, „túl”edzettség kérdéseit; az edzettség és teljesítmény összetevőit (képességek, készségek – ideális testalkat).	Törekszik a pontos feladatvégzés elősegítésére a kívánt gyakorlat elérésének érdekében.	Tudatában van a munkájából adódó felelősségével a felügyeletére bízott területen lévőkért.
Elősegíti a sportoló helyes táplálkozási szokásainak kialakítását.	Tisztában van az egészséges, helyes táplálkozási szokásokkal, sportágspecifikus táplálkozással (táplálkozási piramis, test- és alakformáló táplálkozás, táplálék-kiegészítők szerepe, alkalmazása, elhízás, fogyás, maradandó fogyás) és a folyadék-pótlás fontosságával.	Elkötelezett az egészséges életmód szemléletének terjesztésében, személyes példamutatásával segíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megerősítését.	Önállóan fogalmaz meg személyre szabott javaslatot a sportoló helyes táplálkozási szokásainak kialakításának elősegítésére.
Integrálja és gyakorlatban alkalmazza anatómiai, valamint korszerű sport- és egészségtudományi ismereteit.	Ismeri a hajlékonyság és ízületi mozgékony-ság fejlesztését.	Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.	Sportszakmai kérdésekben együttműködést kezdeményez és tart fenn szakterülete más szereplőivel (pl.: orvos, sportorvos, masszőr, gyógytornász, dietetikus).
Hosszú-, közép- és rövid távú célokat fogalmaz meg, edzésprogramot és a sportfelkészülés szakaszának megfelelő edzéstervet készít.	Ismeri a testépítés-fitness edzéselméletét, az edzéselméleti alapfogalmakat, valamint az alapfokú edzés-módszereket.	Szem előtt tartja a fejleszthetőség szenzitív időszakait, ugyanakkor törekszik a képességek harmonikus fejlesztésére is.	Önállóan, a résztvevők életkorának, edzettségi állapotának megfelelően határozza meg a terhelési tényezőket.
A célesoport, sportoló nemi, életkori sajátosságainak, aktuális fizikai állapotának megfelelő képességfejlesztési és edzésvezetési módszereket alkalmaz.	Ismeri az edzés-módszereket és edzéseszközöket a sportoló edzettségi állapotának, testtípusának, szintjének megfelelően (rövid távú edzésprogramok, súlyzós edzés-	Nyitott az új edzés-módszerek, edzésvezetési módszerek kipróbálására, a változatosabb és eredményesebb munkavégzés céljából.	Kiválasztja az adott edzés-célra legmegfelelőbb módszertani megoldásokat.

	programok, kardió edzésprogramok, specifikus edzésprogramok, test- és alakformáló fitességi edzésprogramok szempontjai)		
Elemzi és értékeli az edzésprogramok, edzéstervek gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során.	Ismeri a sportági felkészítés tervezésének és értékelésének lehetőségeit és módszertanát.	Tudatosan törekszik arra, hogy munkájának rendszeres értékelésével elősegítse a szakmai fejlődését.	Az adott edzésprogramot, edzéstervet megadott időközönként felülvizsgálja a sportoló(k) eredményeinek, fitességi mérési eredményeinek tükrében.
Technika javító gyakorlatokat állít össze az adott sportolónak megfelelően.	Ismeri a technikajavító gyakorlatokat, technika javító edzéstervezést.	Szem előtt tartja az egyéni adottságokat és a technikai elemeket ezen adottságok figyelembevételével oktatja.	Önállóan végzi a rábízott sportoló(k) sportág taktikai és stratégiai fejlesztését.
Edzést vezet (egyéni, személyi edzésvezetés) a kompetenciájába tartozó célcsoportnak.	Ismeri a funkciókörökbe tartozó izomzatok edzőgyakorlatait.	Kritikusan szemléli az edzésen végzett feladatokat, az esetleges hibák kijavítására útmutatás ad.	Önállóan végzi a rábízott sportoló(k) fejlesztését.
Rendszeresen felméri sportolói edzettségi állapotát, és az eredményeket hasznosítja a további felkészítésben.	Ismeri az edzettségi állapot ellenőrzésének és értékelésének módszereit, a motoros képességeket és fejlesztési lehetőségeket.	Figyelemmel kíséri a sportoló(k) fejlődését.	Ellenőrzi a sportoló(k) edzettségi állapotát.
Éves felkészülési tervet készít. Makro-, mezo-, és mikro-ciklusokat alkalmaz	Ismeri a tervekészítés fajtáit, a versenyzők éves felkészülési tevének főbb szempontjait.	Tisztában van a felkészülési terv készítés folyamatával, szabályismerteivel. Ismereteit folyamatosan bővíti, frissíti.	Önálló döntéseket hoz a tanultak alapján, figyelembe véve a versenyzők képességeit.
Értékeli, rögzíti, elemzi, naplót készít az edzésről, táplálkozásról, versenyről, a tapasztaltakat felhasználja további munkájában.	Ismeri az edzés- és táplálkozási naplószakmai és alaki követelményeit, valamint a teljesítményértékelés eszközeit, módszertanát, illetve a mozgáselemzés lehetőségeit.	Törekszik az objektív önértékelésre és teljesítményértékelésre.	Az adott edzésről, versenyről begyűjtött adatokat önállóan elemzi és felülvizsgálja a saját, valamint a sportoló(k) addigi tevékenységét.
Kapcsolatot tart a sporttevékenység tervezésében, szervezésében és lebonyolításában együttműködő szakemberekkel és a szervezet partnereivel.	Ismeri a sportszakmai munka személyi és tárgyi feltételeinek összehangolásának módjait.	Keresi az együttműködés lehetőségét a munkatársaival, a szervezet partnereivel, nyitott a közös problémamegoldásra.	Segíti a sporttevékenység tervezésében, szervezésében és lebonyolításában részt vevő szakemberek együttműködését.
Ellátja a verseny előtti, alatti és utáni edzői feladatokat.	Ismeri a sportág hazai és nemzetközi szövetség működését,	Hozzásegíti tanítványait a versenyen való sikeres szerepléshez.	Más szakemberekkel együttműködve (pl. edző, sportorvos)

	versenyrendszerét, verseny- és játékszabályait, valamint a sportágban megengedett és tiltott edzéseszközeit, és fair play követelményeit.		felügyeli a sporttevékenységet.
--	---	--	---------------------------------

8.3 A szakmai képzés megszervezhető kizárólag távoktatásban: igen/nem

9 A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéssel megszerelhető szakképesítés társadalmi-gazdasági hasznosíthatóságának bemutatása (munkaerőpiaci relevanciája):

A szakképesítés célja olyan szakemberek képzése, akik a sport területén alkalmazható tudással, megfelelő gyakorlati tapasztalattal kimagasló emberi és szakmai teljesítményre képesek. Olyan sportágazati humán erőforrás fejlesztésére, tudás és szakértelem átadására összpontosít, amely kulcsszerepet kap a nemzet egészséges testi és lelki fejlődésében. Közreműködve ezzel nemcsak a magyar sport társadalmi, gazdasági és kulturális jövőképeinek, hanem a mindenkori társadalom életmódjának, életminőségének, egészségtudatos szemléletének alakításában.

10 A képesítő vizsga megszervezéséhez szükséges feltételek és a képesítő vizsga vizsgatevékenységeinek részletes leírása:

11.1 A képesítő vizsgára bocsátás feltétele:

A szakmai képzés követelményeinek teljesítéséről, a képző intézmény által kiállított tanúsítvány.

Egyéb feltételek:

11.2 Írásbeli vizsga

11.2.1 A vizsgatevékenység megnevezése: írásbeli vizsgatevékenység

11.2.2 A vizsgatevékenység, vagy részeinek leírása: Az írásbeli vizsgatevékenység a programkövetelmény szakmai moduljainak ismeretanyaga alapján, a vizsgaszervező által összeállított komplex feladatlapon; továbbá külön feladatlapként az adott sportághoz kapcsolódó sportterületi nyelvi anyag alapján kerül összeállításra. A komplex feladatlap a sportedző tevékenységeihez kapcsolódó fogalmakat, összefüggéseket tartalmazza. Az írásbeli feladatok a „A sportoló szervezetének felépítése és működése”, az „Edzéselméleti alapok”, a „Sportpedagógia”, a „Sportpszichológia”, a „Gimnasztika”, az „Edzéselmélet alapjai”, az „Edzés tervezés”, a „Mozgásfejlesztés”, a „Jogi, gazdasági ismeretek” alapján, a sportterületi feladatlap a „Sporttal kapcsolatos idegen nyelvi kommunikáció” modul, a „Testépítés-fitness sportszakmai” modul alapján kerül összeállításra.

11.2.3 A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: 60 perc

11.2.4 A vizsgatevékenység aránya a teljes képesítő vizsgán belül: 30 %

11.2.5 A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai: A vizsgaközpont által készített írásbeli feladatsor javítási-értékelési útmutatója alapján. A kérdéssor adatbázisának tartalmát teljes egészében évente kell újítani a vizsgaközpontoknak. Tesztjellegű: igaz-hamis állítások, egyszeres és többszörös felelet-választás, fogalompárosítás. Interaktív, számítógép alkalmazását igénylő teszt.

11.2.6 A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a vizsgázó a megszerezhető összes pontszám legalább 61 %-át elérte. Aki az írásbeli teszt-sort nem teljesíti minimum 61 %-ra, az nem léphet tovább a projekt feladatra.

11.3 Projektfeladat (Gyakorlat)

11.3.1 A vizsgatevékenység megnevezése: Sportágspecifikus szituációs feladatok megoldása

11.3.2 A vizsgatevékenység, vagy részeinek leírása: Edzésterv összeállítása előzetesen megadott szempontok alapján, az országos sportági szakszövetség által összeállított sportágspecifikus szituációs tételsor alapján.

11.3.3 A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: Felkészülési idő 15 perc, válaszadási idő 15 perc.

11.3.4 A vizsgatevékenység aránya a teljes képesítő vizsgán belül: 20 %

11.3.5 A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai: Sportágspecifikus szituációs gyakorlatok megoldása, szituáció elemzése, helyzetgyakorlatok, megoldási javaslat készítése. A vizsgázó a gyakorlati vizsgatevékenység során az országos sportági szakszövetség által összeállított szituációs tételsorból véletlenszerűen választ egyet és ez alapján ad számot felkészültségéről. A szakmai gyakorlati feladat megoldás, elemzés, bemutatás.

11.3.6 A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a vizsgázó a megszerezhető összes pontszám legalább 61 %-át elérte.

11.4 Sportági mozgásforma oktatása (Gyakorlat)

11.4.1 A vizsgatevékenység megnevezése: Sportági mozgásforma oktatása, edzés levezetése (előzetes tételsor alapján)

11.4.2 A vizsgatevékenység, vagy részeinek leírása: Oktatás vagy edzés rész levezetése, elemzése (hibajavítás), helyzetgyakorlatok, megoldási javaslat készítése. A vizsgázó a gyakorlati vizsgatevékenység során a tételsorból véletlenszerűen választ egyet és ez alapján ad számot felkészültségéről. A gyakorlati feladatokat a „Testépítés-fitness sportszakmai” modul szakmai ismeretei alapján az országos sportági szakszövetség állítja össze.

11.4.3 A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: Felkészülési idő 5 perc, válaszadási idő 25 perc. 30 perc

11.4.4 A vizsgatevékenység aránya a teljes képesítő vizsgán belül: 50 %

11.4.5 A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai: Szaknyelv használata, hibajavítás, rávezető gyakorlatok alkalmazása, edzői fellépés (irányítás), motiváló készség, időbeosztás, kifejezőmód, helyezkedés, résztvevőkkel való kommunikáció, visszacsatolások

fényében történő korrekciók, mozgás, megjelenés, segédeszközök használata. A sportági gyakorlati feladat megoldása, elemzése, bemutatása.

11.4.6 A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a vizsgázó a megszerzhető összes pontszám legalább 61 %-át elérte.

A képesítő vizsga értékelése az egyes vizsgatevékenységek fentiekben kifejtett súlyozott százalékos arányainak megfelelően történik.

Sikertelen a képesítő vizsga, ha annak bármelyik vizsgatevékenysége vonatkozásában a vizsgázó a megszerzhető összes pontszám legalább 61 %-át nem érte el.

Javítóvizsga esetén csak a sikertelen minősítésű, illetve pótlóvizsga esetén csak az igazoltan nem teljesített vizsgatevékenység ismétlése szükséges.

11.5 A vizsgatevékenységek lebonyolításához szükséges személyi feltételek:

A Sportedző (testépítés-fitness sportágban) megnevezésű szakképesítés megszerzésére irányuló képesítő vizsga kizárólag olyan akkreditált vizsgaközpont keretei között szervezhető, amely a sporttudomány képzési területen képzést folytató felsőoktatási intézmény mellett működik. A vizsgabizottság ellenőrzési feladatokat ellátó tagja valamint a mérési és az értékelési feladatokat ellátó tagjai a hatályos jogszabályok rendelkezései szerint kerülnek kijelölésre. A vizsgabizottság minimum egy tagja testépítés-fitness sportágban legalább 5 éves szakmai gyakorlattal és/vagy edzői szakképesítéssel vagy szakképzettséggel kell rendelkezzen és e tag vonatkozásában a sportág szakszövetsége általi jóváhagyás szükséges.

11.6 A vizsgatevékenységek lebonyolításához szükséges tárgyi feltételek:

Az írásbeli vizsgatevékenységhez szükséges infokommunikációs eszközök és informatikai személyzet. Olyan helyszín, amelynek infrastruktúrája garantálja a vizsgához szükséges feltételeket, és biztosítja a nyugodt vizsgázás és vizsgáztatás feltételeit. A gyakorlati vizsgatevékenységek tekintetében: a sportágnak megfelelő létesítmények, eszközök és feltételek biztosítása. A tárgyi feltételek köre bővíthető, ha a gyakorlati tételek tartalma ezt megkívánja.

11.7 A vizsgatevékenységek alóli felmentések speciális esetei, módja, és feltételei: -

11.8 A képesítő vizsgán használható segédeszközökre és egyéb dokumentumokra vonatkozó részletes szabályok:

A vizsgázó a vizsga közben használhatja a végrehajtáshoz feltétlenül szükséges eszközöket, egyéb segítséget nem vehet igénybe. Sportágspecifikusan a saját speciális sporteszköz használata megengedett.

11.9 A vizsgatevékenységek megszervezésére, azok vizsgaidőpontjaira, a vizsgaidőszakokra vonatkozó sajátos feltételek:

A gyakorlati vizsgatevékenységek időpontját a vizsgaszervező a szakmai vizsga gyakorlatának sportágspecifikus jellemzőire és körülményeire tekintettel határozza meg. A gyakorlati vizsgatevékenységek és az írásbeli vizsgatevékenység egymáshoz viszonyított időpontja tekintetében a sportágspecifikus gyakorlathoz szükséges körülmények figyelembevételével szükséges eljárni.

Az egyes vizsgatevékenységek teljesítéséről a vizsgafelügyelő és a vizsgabizottság tagjai által hitelesített jegyzőkönyvet kell készíteni.

12. A szakmai képzés megszervezéséhez kapcsolódó különös, egyedi, speciális feltételek

Olyan helyszín, amelynek infrastruktúrája garantálja a képzés lebonyolításához szükséges feltételeket. A sportágnak megfelelő létesítmények, eszközök és feltételek biztosítása. A tárgyi feltételek köre bővíthető, ha a gyakorlati tételek tartalma ezt megkívánja.